



BASF

We create chemistry

Rühr-Tofu mit Tomaten und Vollkornbrot mit Karotten



25 Minuten
60 Minuten
(Brot)



4 Personen



vegan

Zutaten

- 4 Scheiben Vollkornbrot
(siehe Rezept „Vollkornbrot mit Kernen“)
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 2 Fleischtomaten
- 400 - 600 g Seidentofu
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ - 1 TL Curry
- ½ - 1 TL Kurkuma
- ½ TL Chili
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl

Zubereitung

- 1) Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.
- 2) Tomaten waschen, Strunk entfernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Schnittlauch und Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden, den Tofu zerbröseln.
- 3) In einer Pfanne Zwiebel und Knoblauch mit etwas Öl anschwitzen, bis sie glasig sind. Nun den Tofu hinzugeben und für ca. 3-4 Min. mit anbraten. Anschließend den Tofu mit Curry, Kurkuma Chili würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4) Tomatenwürfel unterheben und den Rühr-Tofu mit Schnittlauch und Frühlingszwiebel garnieren.
- 5) Rühr-Tofu zusammen mit dem Vollkornbrot servieren.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte

Unser Küchentipp

Verwende Seidentofu. Dieser hat eine weiche, zartcremige Konsistenz, weshalb er sich auch für Süßspeisen, Saucen und Dips eignet. Traditionell kommt er aus Japan.

